



# PREVENCIÓN E SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS NAS OFICINAS

## ANTES DE IR AO TRABALLO



### PERSOAS SENSIBLES

O **servizo de prevención de riscos laborais** deberá **identificar e valorar** as medidas para o persoal especialmente sensible.



### FEBRE

**Non ir traballar con febre** ou **con síntomas da COVID-19** ou se houbo contacto próximo cunha **persoa infectada**.



### INFORMACIÓN

**Difundir as recomendacións** da autoridade sanitaria e do servizo de prevención ante o coronavirus.



### DESPRAZAMENTO

**Mellor de forma individual**. No transporte **colectivo** **precísase o uso de máscara**. Seguir as indicacións das autoridades.

## DISTANCIA DE SEGURIDADE



### DISTANCIA

**Manter 1,5 metros de seguridade** tanto entre o persoal traballador como co persoal usuario.



### MEDIDAS BARRERA

Adoptar medidas que fagan de barreira, reorganizar postos ou delimitar zonas para **evitar o contacto**.



### ESPAZOS REDUCIDOS

**Evitar coincidir en espazos pequenos** como zonas de paso, de espera, salas de reunións ou aseos.



### CONTROL DE ACCESO

**Efectuar un control adecuado de acceso nas oficinas** con atención ao público. Controlar a circulación de persoas e os aforos permitidos.

## HIXIENE E LIMPEZA



### LAVADO DE MANS

Facilitar o **lavado frecuente de mans** e o uso de **solucións hidroalcohólicas** a todo o persoal. Lavalas antes e despois de tratar con cada usuario.



### VENTILACIÓN

**Reforzar** a dispoñibilidade de material de limpeza e hixiene. **Ventilar** con máis frecuencia, preferentemente de xeito natural. Asegurar a renovación do aire e non descoidar o **mantemento** dos sistemas de climatización ou ventilación instalados.



### VÍAS RESPIRATORIAS

Cubrir as vías respiratorias cun **pano desbotable** ou co antebrazo ao tusir ou esberrar e desbotalo de xeito adecuado. Se esberramos ou tusimos con máscara, cambiala despois e lavar as mans.



### OLLOS, NARIZ E BOCA

**Evitar tocar** os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión.



### LIMPEZA

Limpar **frecuentemente** espazos de uso común e equipos de traballo (**mobles, teclados, fotocopiadora, impresora, teléfonos e material de oficina**).



### LUVAS

Usar luvas desbotables ou solución hidroalcohólica **para manipular a documentación** dos usuarios e cando se comparta material de oficina.



### MÁSCARAS

**Deberanse usar** aínda que se poida garantir a distancia de seguridade. Non será necesario usala nas tarefas en solitario. Consultar ao servizo de prevención.



### USUARIOS

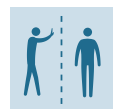
Dispoñer de **solucións hidroalcohólicas, luvas e panos desbotables** para o uso público na entrada e no interior da oficina.



### EQUIPOS

**Evitar compartir** comida, bebida, equipos, dispositivos e material de oficina.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS



### DIFUNDIR RECOMENDACIÓNS

**Comunicar as medidas preventivas** adoptadas e dispoñer de puntos de información para o público.



### ESTABLECER QUENDAS

Valorar a necesidade de fixar quendas, limitar as actividades presenciais ou utilizar a flexibilidade horaria para **evitar a coincidencia de persoas**.



### LIMITAR AS ACTIVIDADES GRUPAIS PRESENCIAIS

como reunións ou formación.



### PREVENCIÓN DO ESTRÉS

**Dar pautas** de actuación ante posibles situacións de **estrés laboral**.

## INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA (ISSGA)

A Coruña  
981 182 329  
issga.coruna@xunta.gal

Lugo  
982 294 300  
issga.lugo@xunta.gal

Ourense  
988 386 395  
issga.ourense@xunta.gal

Pontevedra  
886 218 101  
issga.pontevedra@xunta.gal

Santiago  
881 999 332  
issga@xunta.gal